



# Mujadarra express aux lentilles et au riz

Avec un œuf au plat et une sauce au yaourt et au tahini



**MASAN BLANC**

Produit à partir d'ugni blanc et de colombard, ce vin est influencé par les climats océanique et méditerranéen du Sud-Ouest français. Il a de vives couleurs ainsi qu'un bouquet frais aux notes de groseilles.



Riz basmati



Échalote



Poivron rouge \*



Lentilles



Cumin



Coriandre moulue



Citron



Coriandre fraîche \*



Œuf plein air \*



Sauce au yaourt et au tahini \*

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

À manger dans les 3 jours

Sans gluten

Épicé, savoureux et nourrissant, ce plat du Moyen-Orient se prépare à base de lentilles, de riz et d'oignons caramélisés. Cette version express est accompagnée d'une sauce au yaourt et au tahini très fraîche et garnie d'un œuf au plat.

## BIEN COMMENCER

**USTENSILES** Casserole avec couvercle, wok et poêle.  
Recette de **mujadarra express aux lentilles et au riz** : c'est parti !



### 1 CUIRE LE RIZ

- Pour le riz, portez 125 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole.
- Pesez 40 g de **riz** par personne ★, ajoutez une pincée de sel à l'eau de la casserole et faites cuire 12 à 14 minutes à couvert.
- Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle.



### 3 CUIRE L'ŒUF

- Pendant ce temps, taillez le **citron** en quartiers et hachez la **coriandre** grossièrement.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle et faites-y cuire 2 **œufs au plat** par personne.
- Ajoutez le **riz** et les **lentilles** ainsi que du sel et du poivre au wok, puis mélangez bien.

★ **CONSEIL** : Attention : vous recevez plus de riz qu'il n'en faut pour cette recette.



### 2 DÉCOUPER ET CUIRE

- Émincez l'**échalote** en fines demi-rondelles, taillez le **poivron rouge** en lanières et égouttez les **lentilles**.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok et faites dorer l'**échalote** 3 minutes à feu vif ★★.
- Ajoutez le **poivron**, le **cumin**, la **coriandre** et une pincée de sel, puis faites cuire 6 minutes.



### 4 SERVIR

- Servez le plat sur les assiettes.
- Pressez les quartiers de **citron** par-dessus à votre guise.
- Posez les **œufs au plat** sur le tout. Garnissez avec la **coriandre**, salez et poivrez, puis arrosez de **sauce au yaourt et au tahini**.

★★ **CONSEIL** : Si vous n'êtes pas pressé, retirez l'échalote du wok après la cuisson à l'aide d'une écumoire et utilisez-la comme garniture.

## 1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz basmati (g)	40	85	120	170	200	240
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge (pc) *	1	2	3	4	5	6
Lentilles (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Cumin (cc)	1	2	3	4	5	6
Coriandre moulue (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche (brins) 23) *	6	12	18	24	30	36
Œuf plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Sauce au yaourt et au tahini (g) 3) 11) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive* (cs)	¼	2 ½	¾	5	6¼	7½
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

#### VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2937 / 702	473 / 113
Lipides (g)	36	6
Dont saturés (g)	8,3	1,3
Glucides (g)	59	10
Dont sucres (g)	11,9	1,9
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	1,3	0,2

#### ALLERGÈNES

3) Œufs 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



#HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 11 | 2018